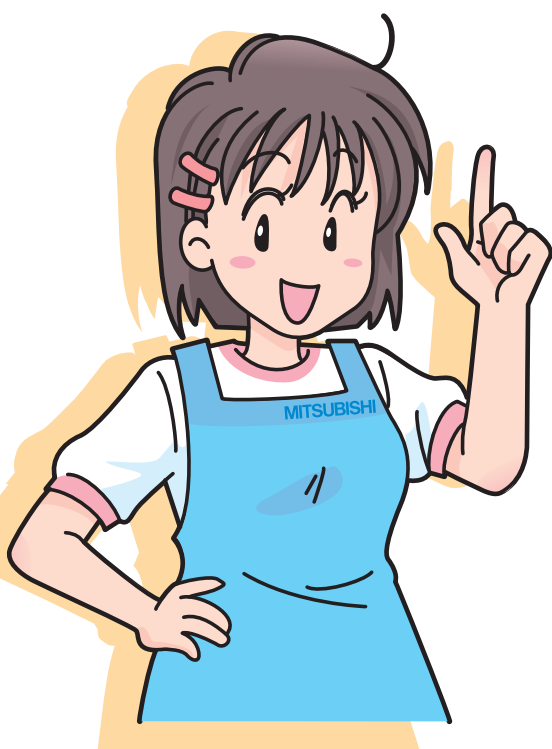
MITSUBISHI

三菱 IH クッキングヒーター

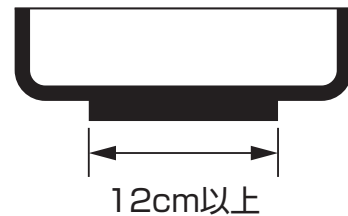
上手な使いかた

もくじ

※本小冊子は共用のため、お手元の製品とイラストなど異なる場合があります。

フライパンやなべは適正ですか?

■製品を長くご愛用いただくために、適したなべをご使用ください。

推奨：● [S CH·IH] マークつき

適したなべのなべ底(例)

- 18-0ステンレスなべ(SUS430)など、磁石がよくつく材質
- なべ底(発熱体)の有効面積が直径12cm以上

■当社推奨のなべがあります。販売店などでご注文ください。詳細はホームページやカタログでご確認ください。

三菱IHクッキングヒーター 推奨鍋ラインアップ
http://www.mitsubishielectric.co.jp/home/ih_cooking/nabe.html
⇒個人のお客様⇒住宅設備⇒IHクッキングヒーター⇒推奨鍋ラインアップ

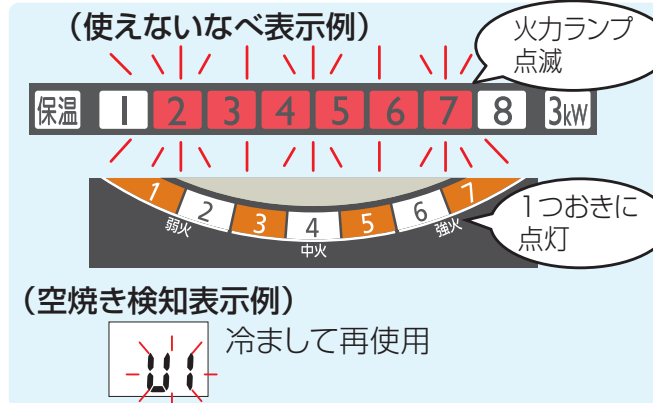
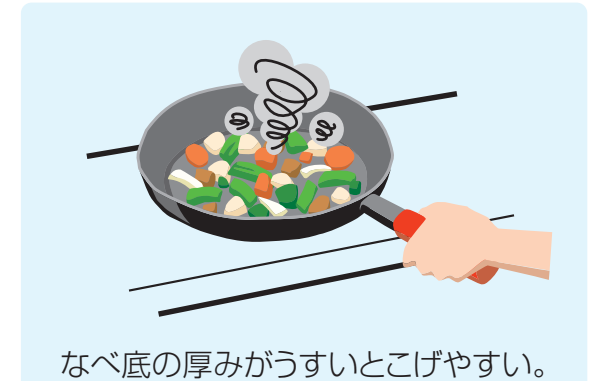
例〉フジノス鍋5点セット CS-FJ5ST
セット合計希望小売価格
35,175円<税込>
※価格は変更になる場合があります。
(2012年9月現在)

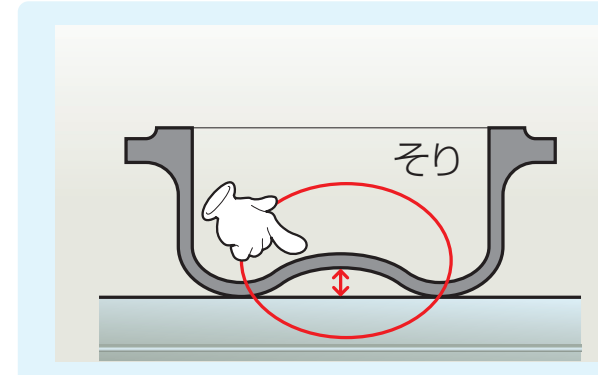
①16cm片手鍋
②20cm両手深鍋
③ホイッスルケトル 2.0リットル
④24cmマルチパン(ガラス蓋付属)
⑤フジIH玉子焼 DX19.5cm

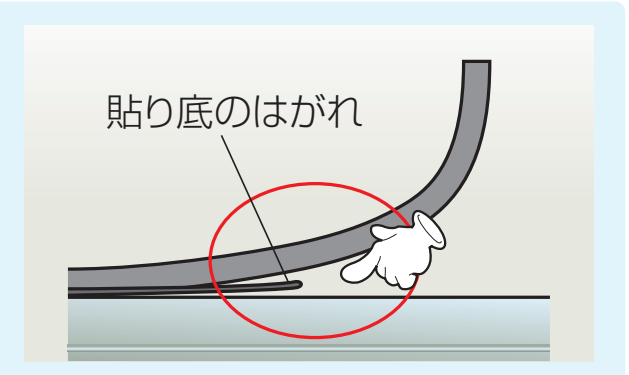
■ 適したなべを使用しないと……

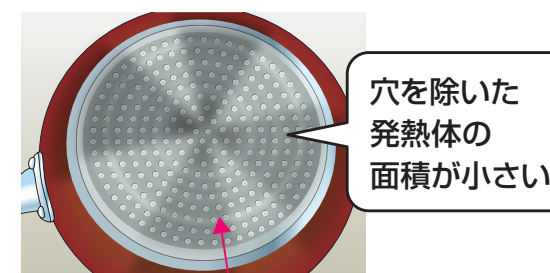
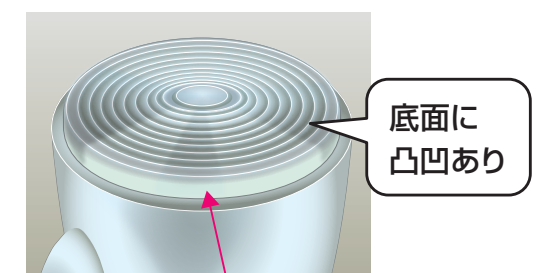
IH用と表示されていても火力表示どおりの火力(W数)が出ないなべもある。

●エラー表示

機種により
表示が異なります。

●加熱ムラ

なべ底の厚みがうすいとこげやすい。

●火力低下・火力不安定

3mm以上の変形は火力が入らなかったり、弱くなる。

●なべの塗装傷み、そり、はがれ、変形

フライパンの赤熱や、電子部品過熱による本体故障を招く

■火力低下・火力不安定になりやすいなべの例

発熱体が貼り付けられている

段差あり

故障かな?と思ったときの確認

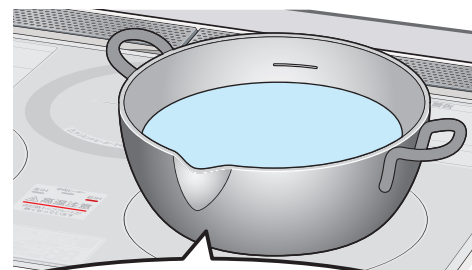
● IHヒーターのワット数(W)は取扱説明書をご覧ください。

次の要領で確認してください。

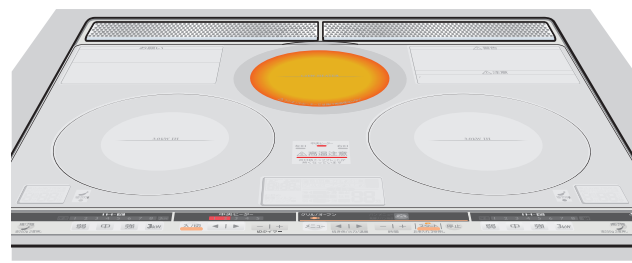
IHヒーター

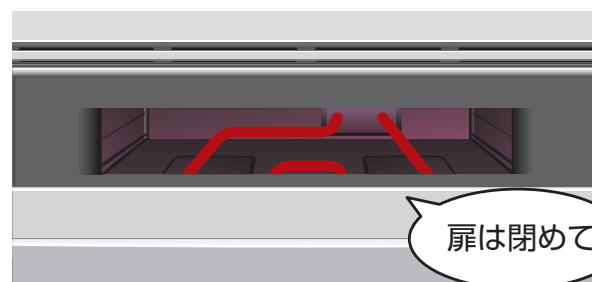
■同じ設定火力の左右IHヒーターで火力が違うと感じたときは、以下の方法で確認してください。

当社専用天ぷらなべでお湯を沸かして、3~5分以内で沸けば正常。
(諸条件によって変わります)

水量:油500gのライン
火力:1500W
水温:20℃

ラジエントヒーター

■火力を最高に設定して赤熱すれば正常。

● 自動でついたり消えたりして火力調節します。

グリル機能

■調理物両面(表裏)に焼き色がつけばヒーターは正常。

● 追加焼きや焼き色調整およびお手入れを実施してください。

次の内容は、製品の特性です。(異常ではありません)

ファンの音

● 本体内部を冷却するファン音です。このファン音は、火力によって変化します。

なべ鳴り

● IH使用時、なべから出るジー音は、「なべ鳴り」といわれる共振音です。

軽減のために

● なべの位置をずらす。
● 調理物の量を変える。
● 火力を下げる。
● なべを替える。

グリル排気口からの煙もれ

● 脱煙機能がない機種もあります。
● 脱煙機能付き機種でも、一時的に排煙する場合があります。

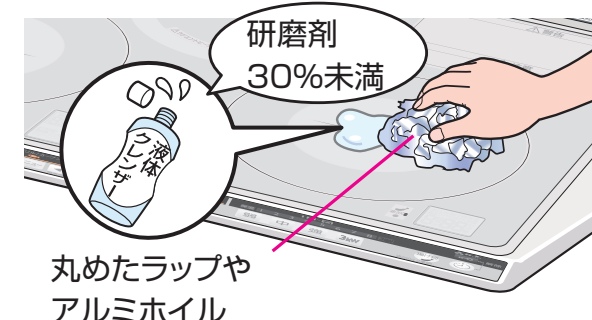
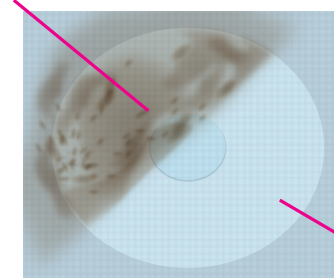
軽減のために

● 「お手入れ機能」または「空焼き」をする。 18ページ

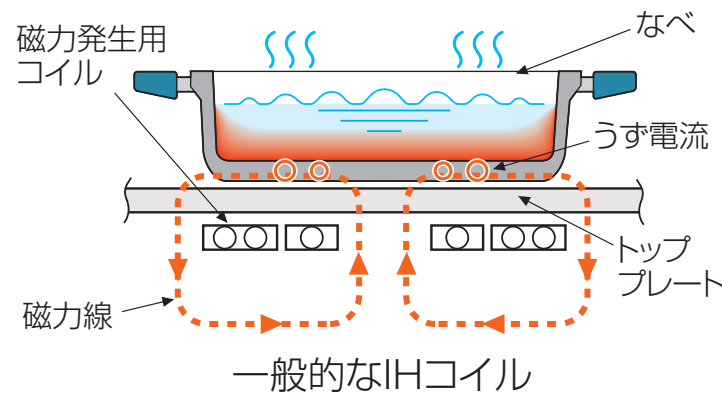
トッププレートの変色

汚れの付着です。

軽減のために

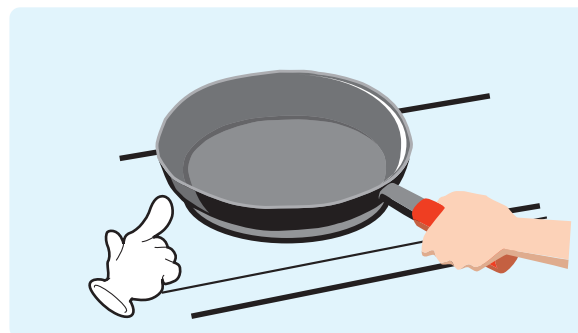
● 汚れ部位にクリームタイプのクレンザー(ジフなど)を少量つけて、丸めたラップやアルミホイルでくり返しかるくこすり取る。
その後、しぼったふきんで水ぶきする。
落ちにくい場合、ぬるま湯を含んだ布などを汚れにかぶせて、ふやかしてから行うと、落ちやすくなる。
● 揚げ物時、飛散した油などもふき取る。

加熱の特性と火力調節のめやす

IHヒーター 加熱のしくみ

一般的なIHコイル

コイルなどを使用し磁場を発生させ、そのコイルの近くになべを置くとなべ底に渦電流が発生します。なべは、その渦電流が流れるときの電気抵抗によって加熱します。これを「誘導加熱」と言い、この原理を応用しています。
なお、誘導加熱を英語で“Induction Heating”と言い、これの略として“IH”が使われています。

- IHは火力が強いので、こげつきに注意。
- なべ底が発熱してなべ側面に熱が伝わる。

火力が強いとなべ底や塗装を傷めたり、油発火の原因になります。

慣れるまでは弱めの火力がポイントです。
火力調節の目安を参照の上、調理時の火力は上げすぎないようにご注意ください。

ポイント

なべ底が素早く高温になるので主な調理は「3～6」で
弱火は「1～2」、中火は「4」、強火は「6」くらいをめやすに
- 機種によって、火力調節の表記は若干異なります。
- 慣れるまでは、弱めの火力で時間を長めにする。

IHクッキングヒーターの火力のめやす

料理本などの火力表現	とろ火	弱火	中火			強火		さらに強火	
IHの火力のめやす		弱		中				強	3kW
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
温める		温め直し							
煮る	煮込み					一煮立ち			
蒸す			蒸し物						
ゆでる				根菜				葉菜	湯沸し
焼く・炒める				フライパン予熱					
		焼き物				炒めもの			

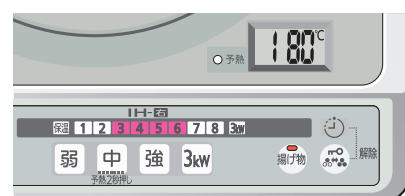
揚げ物

予熱が完了するまで待ってから調理をはじめる。

- 設定温度までの到達状況を火力ランプの色や数であらわす。
- 設定温度に到達し、油温が安定すると火力ランプが点滅から点灯に変わり、ブザー音でお知らせする。
（予熱完了までは約10分）

機種によって予熱完了までの表示方法は若干異なります。

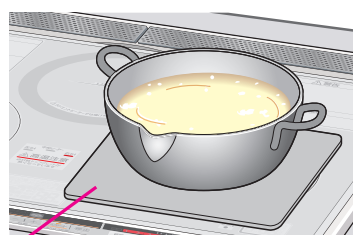
表示例

点滅から点灯になり、ブザー音でお知らせするまで待つ。

- 調理中、設定温度を変更したときは、ランプが点滅し、予熱動作を開始します。

※予熱完了前に調理をはじめると、油温が低下し、予熱時間が長くなります。

⚠警告

- なべの下に紙や各種汚れ防止カバーなどを敷いて使用しない。

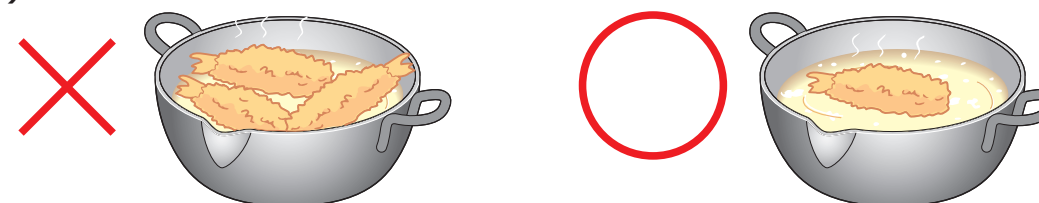
なべなどの熱で紙などがこげたり、安全機能が正しくはたらかず**発煙・発火**の原因

汚れ防止カバーは使用しない

- 油は新しいものを使用する。（500～800g）
- 揚げカスはこまめにすくい取る。

カラッと仕上げるために（油温の低下を防止）

■適温になってから食材を入れる。

■食材は一度にたくさん入れない。

続けて揚げるときは、少しずつ入れて揚げる。（油表面積の半分以下をめやすに）

冷凍コロッケなどを破裂させないために

■2～3個ずつ冷凍のまま揚げる。

■衣が固まるまで触らない。

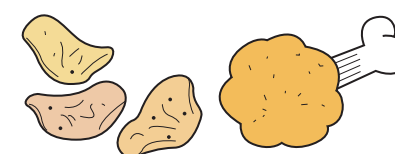
固まってからこまめに裏返し、きつね色になったら、素早く引き上げる。

焦げないように揚げるには

■衣が固まったら、菜箸などでこまめに裏返す。

（高温のなべ底に貼りつかないように）

2度揚げ（鶏のから揚げなど）

■中温で揚げて仕上げに高温で揚げる。

揚げ物(つづき)

■揚げ物ボタンを使用して「U4」「U5」表示が出ることがありますが、故障ではありません。

表示	原因	解決法
U4（油温度上昇がおそい）	なべ底にそりや変形がある。当社専用天ぷらなべを使っていない。	揚げ物は、そりや変形のない当社専用天ぷらなべを使ってください。
	揚げ物ボタンを使用して水(汁物)などを加熱していませんか。	揚げ物ボタンを使用して揚げ物以外の調理をしないでください。
	トッププレートが熱いときに揚げ物調理をはじめませんでしたか。	トッププレートが冷めてから揚げ物調理をはじめてください。
U5（油温度上昇がはやい）	油の量が、500g未満で調理していませんか。※200g対応の場合、200g未満	油の量は、500g以上で調理してください。※200g対応の場合、200g以上
	高温の油を加熱していませんか。	常温の油を使用してください。
	揚げ物ボタンを使用して炒め物や空焼きをしていませんか。	揚げ物ボタンを使用して揚げ物以外の調理をしないでください。
	なべの中に、調理カスがたまっていませんか。	調理カスはこまめに取り除いて調理をしてください。

※加熱した油を、別のIHヒーターで再加熱するときは、少し待ってから開始する。

揚げ物調理後のお手入れ

■調理後は早めにトッププレートのお手入れを。5ページ

●油は汚れとして目立ちにくいので、こげつきやすい。

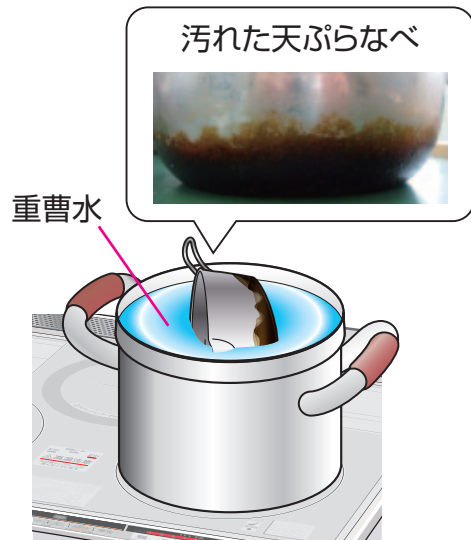
■当社専用天ぷらなべの焼きつき

①大きめのなべに重曹水を入れ、汚れた当社専用天ぷらなべをたてに入れて、加熱する

②沸騰後、約15分弱火で煮てから、そのまま冷めるまで放置する

・汚れが浮き上がり、落としやすくなる。

③クリームタイプのクレンザー(ジフなど) を少量つけて、丸めたラップやアルミホイルでくり返しかるくこすり取り、しぼったふきんで水ぶきする

・こするとき、酢を加えると汚れがよく落ちる。

揚げ物(つづき)

油温が上がりすぎると、油そのものが発煙して自然発火することがあります。

油が発煙・発火した場合は

注意

- 油煙が出たら電源を「切」にする
  油が高温になっているため続けて加熱すると発火し、火災の原因
- 消火器をご用意ください。(「日本消防検定協会」の鑑定合格ラベル貼付のもの)
  ※消火器を使用した場合、必ずIHクッキングヒーター再使用前に点検をご依頼願います。裏表紙

油火災予防のために

警告

- 必ず当社専用天ぷらなべを使う
  ※なべ底がそったり変形しているものは使わない
  (なべ底のそりは0.5mm以下のものを使う)
- 揚げ物調理中はそばを離れない
- IHヒーターの揚げ物ボタンを使う
- なべは加熱部の中央に置く
- 指定の油量で調理する(通常500g以上)

- 揚げ物調理中はふたを使用しない

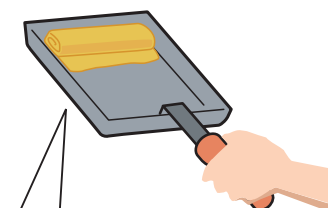
焼き物・炒め物

警告

- そばを離れない
- 加熱しすぎない
  (予熱は火力「中」で1～2分)
  少量の油を使うため、油温が急激に上がり発煙・発火の原因

焼き物：フライパン調理など焼きムラのないように

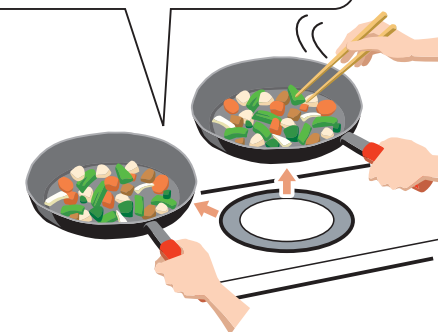
■予熱も、調理も火力を上げすぎないように。

- 予熱して、底面と側面の温度差をなくす。
  (予熱機能があるときは活用する)
- こげそうなときは、フライパンをずらしたり、浮かせて調節する。
- 分量が少なかったり、設定火力が強いと火が弱くなることがあります。
  火力を上げ過ぎず、均一に加熱してください。

卵焼き・ホットケーキなどは予熱後、いったん「切」にしてから、材料を流し、火力「3」程度で調理

炒め物：野菜炒めなどをシャッキリと、炒飯などをパラッと

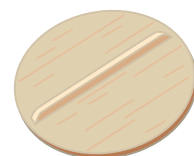
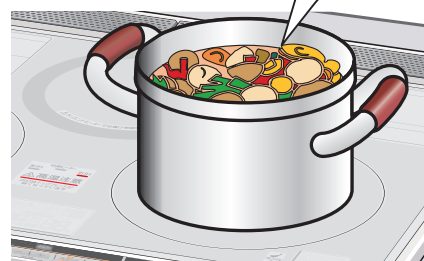
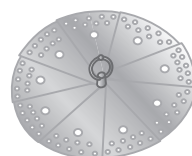
■予熱後、火力「5～7」で手早く仕上げる。

- 予熱後、調理物を入れ、大きめのマルチパン(深めのフライパン)などで、ゆすったり、菜箸でかき混ぜて調理する。(こげつき予防)
- こげそうなときは、ずらしたり、浮かせたりして、調節する。
- あおりはトッププレート傷つきの要因となるので、しゃもじや菜箸でよくかき混ぜる。

野菜炒めや炒飯など具が片寄らないように混ぜる

煮物・ゆでもの・温め直し

煮物をおいしく焦がさないために

■時々かき混ぜたり、なべを傾けて煮汁を回す。

- 火力「3～4」以下でコトコト煮込む。
  （煮込み機能がある場合は、活用する）
- 「切」タイマーを利用する。22ページ
- 落としぶたを利用する。
  （アルミホイル、クッキングペーパーなどで代用も可能）

■圧力なべの場合、最初は弱めで、なべ側面が温まってから強めに。

■調理後、煮汁ごと冷ましたり、煮詰めた煮汁をかけて味を含ませる。

木製

ステンレス製

ゆでもの：ふきこぼれしないように

■高火力は沸騰まで。

- いったん煮立てて沸騰したら火力を下げて塩や食材を入れる。
  （ゆでもの機能がある場合は、活用する）
- なべの大きさに見合った容量で調理する。

温め直し：突沸しないように

警告

- **水や調理物を加熱していると、突然沸騰して飛び散ることがあるため、加熱前によくかき混ぜる**

とくに、だし汁・みそ汁・カレー・牛乳などの汁物には注意する。
やけど・けがの原因

グリル(魚焼き)

「自動」と「手動」上手に使い分けて

自動でも手動でも、うすめに焼いて、延長するのがコツ。

- とくに脂ののったもの、みりん干し、つけ焼きなど下味付は焼き色がつきやすい。

■自動で焼く

センサーが庫内の温度上昇を読み取り焼き時間を調整します。

- 姿焼き⇒切身ひもの（つけ焼き含む）⇒小魚の順に、焼き時間は短くなります。

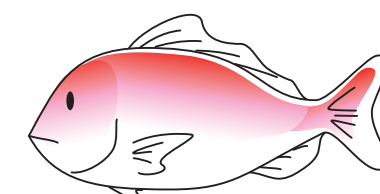
魚の形状	「メニュー」で
焼き色の好み	「焼き色」で

前回メニューを記憶するのでしっかり確認する

※CS-G32系、CS-PT31系を除く

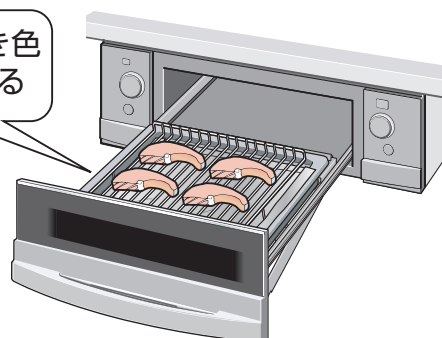
- 自動機能は、
  「姿焼き」はさんま、「切身ひもの」は鮭、「小魚」はししゃもを想定し、焼き時間のめやすを自動調整します。
  温度の上昇程度で分量を読み取ります。魚の種類や大きさで焼き時間を自動調整します。

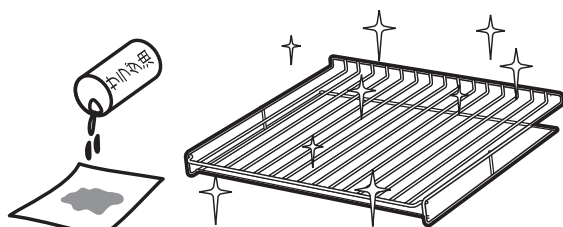
■手動選択のめやす

厚みがある魚は手動で 様子を見ながらアルミホイルをかけて焼き色を調整する。

グリル(魚焼き)(つづき)

焼きムラ予防

■冷凍魚は解凍してから焼く
■つけ焼きはたれをよくきってから焼く
■ひものはそらないよう、皮目を下に

■置き場所を入れ替える

こびりつき予防

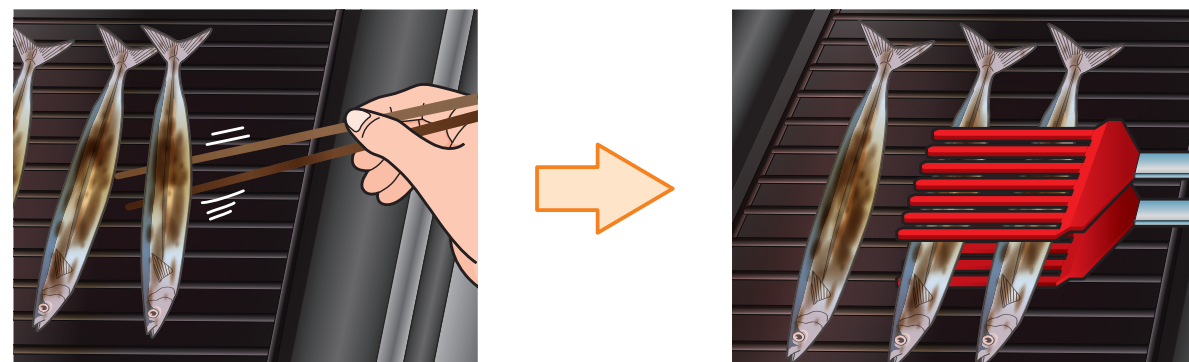
■グリルあみは、よく洗ってからサラダ油をうすくぬる。

キッチンペーパーなどでぬる

ご使用に伴いくっつきやすくなります。塗装が傷んだ場合、部品としてご購入いただけます。19ページ

■魚のこびりつき予防には以下のことをすべて行う。

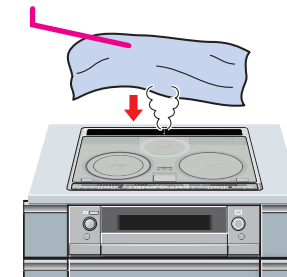
- 焼く20～30分前に魚に塩をふる
- 焼く直前に、魚の表面の水分をよくふきとる
- 魚の表面(グリルあみに接する面)にレモンや酢をぬる

取出し時の身くずれ予防

くっついた部分は、菜箸などではずし市販のトングなどでつかむ。

⚠注意 **調理物が発煙・発火した場合は**

- 炎が消えるまで扉を引き出さない(空気が入り、炎が大きくなります)

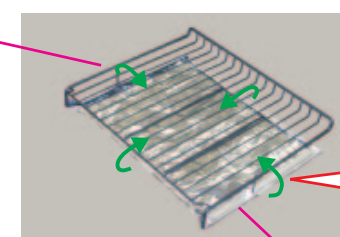
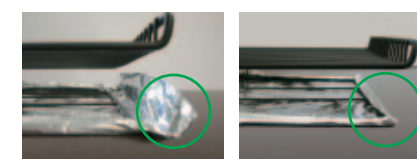
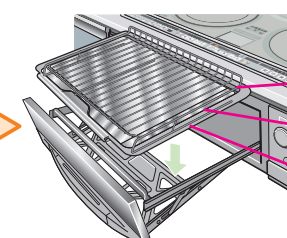
すぐに次の手順で消火する

1 電源を切る
2 吸・排気カバー全体をぬれたタオルでふさぐ
※このとき扉の周囲から煙が出ます。

発煙・発火予防のために

1. 準　備　時

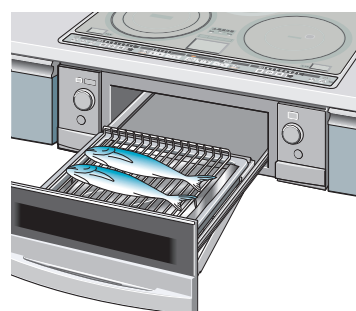
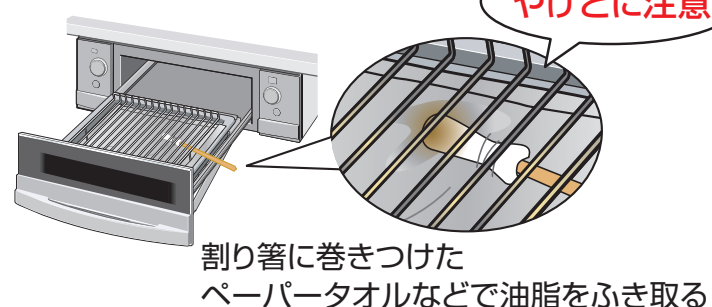
■お手入れを簡単にするためアルミホイル使用をおすすめ。

⚠注意 **グリルあみへの正しいアルミホイルセット方法**
機種により形状が異なります。

※大きいまま受け皿に直接敷いたり、上面に巻くと、アルミホイルの端面がヒーターに触れて発煙・発火の可能性があります。

- 庫内に入れたとき、グリルあみ下棒に巻いたアルミホイルが下ヒーターに接触しないようにする

グリル(魚焼き)(つづき)

2. 調　理　時

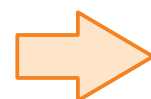
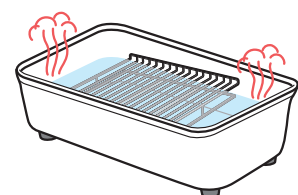
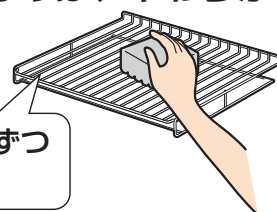
⚠注 意

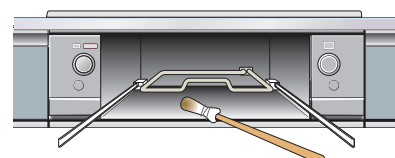
調理物や魚のひれなどがヒーターにつかないようにする
(発煙・発火の原因)

連続焼きのときは、アルミホイルを交換するか、油脂をふき取り、たまった脂を加熱しない
(発煙・発火防止)
鶏肉は脂が出るので皮目を下に

3. お手入れ時　※グリル部品や庫内の油汚れを除去する。

● 付属品の形状は機種によって異なります。

■グリルあみ、受け皿を毎回きれいに洗う。

がんこな汚れは
ぬるま湯でつけ置き

うすめたキッチン用中性洗剤とスポンジで洗う。
(キッチン油汚れ用の洗剤がおすすめ)
塗装つきのものは、やわらかいスポンジで

■グリルを5～6回使用したら、お手入れ機能で庫内を空焼きして油汚れを焼き切る。(換気扇を運転しながら)

庫内の油汚れをふく
※ヒーターに触れないように注意する。

お手入れ機能

● グリルあみは取り出してください。
(グリルあみの劣化防止)

● お手入れ機能がない機種は、受け皿と扉のみセットして、手動「強」で約5分空焼きをします。

消耗部品について

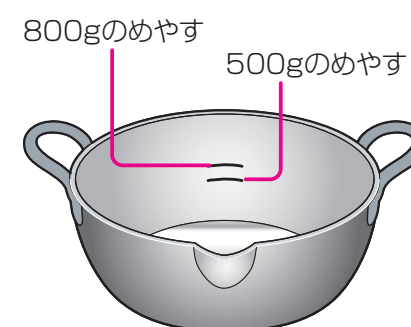
以下の部品は消耗部品です。
傷んだ場合は、お買上げの販売店などにお問合せください。

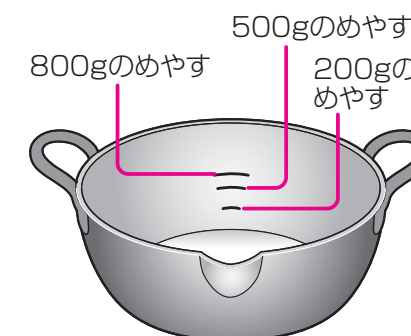
※価格は変更になる場合があります。(2012年9月現在)

■ 当社専用天ぷらなべ

※機種専用のため、お手元の天ぷらなべと同じ種類をお買い求めください。

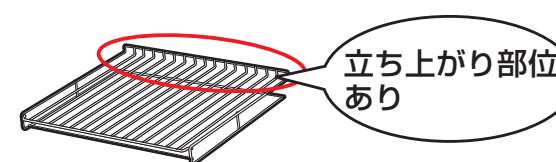
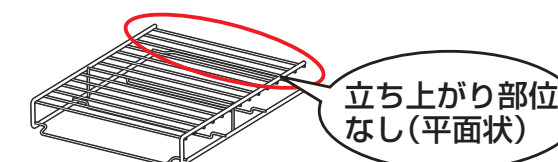
● 通常

目盛2本
部品番号 M26 544 340TN
部品価格 3,412円<税込>

● 少量油対応機種用

目盛3本
部品番号 M26 640 340TN
部品価格 3,412円<税込>

■ グリルあみ

※グリルあみは機種専用です。

● グリルあみ

※「塗装なし」は毎回サラダ油をぬる必要がありますが、金属たわしで洗えます。
※機種によって、形状や大きさが異なります。取扱説明書でご確認ください。

塗装あり大
部品番号 M26 555 349
部品価格 2,835円<税込>

塗装あり小
部品番号 M26 667 349C
部品価格 3,255円<税込>

塗装なし大※1
部品番号 M26 558 349
部品価格 2,100円<税込>

塗装あり小
部品番号 M26 711 349
部品価格 2,625円<税込>

塗装なし小※2
部品番号 M26 694 349
部品価格 1,575円<税込>

※1 CS-G38M系は、M26 555 349と共用できます。
※2 CS-G30M系は、M26 711 349と共用できます。

製品を長くご愛用いただくために

延長保証制度のご案内

ご購入から3ヶ月以内に保証料をご負担いただくと
5年もしくは8年の延長保証制度にご加入いただけます。
0120−867−789　三菱電機延長保証申込受付センター

- 5年間保証料 3,675円<税込>　● 8年間保証料 7,450円<税込>
（2012年9月現在）

点検のおすすめ

不具合がなくても、定期点検（有料）を行うことをおすすめします。

■吸・排気口を、なべのふた・ふきんなどでふさがない。

- 内部の電子部品を冷却するための風路を確保する必要があります。
- 「U2」「U3」表示が出る場合がありますが故障ではありません。

必ず、開放する。油よけパネルも使用しない。

■調理時には、必ず換気扇（レンジフード）を運転する。やかんの口などを、吸気口側に向けない。

■ふきこぼれ予防。

- 食材の分量に見合ったなべの大きさ、水量で、火力を上げすぎないようにする。

なべの位置を変えるときは注意

内部には電子部品がたくさんあります。多量のふきこぼれが吸・排気口から浸入したら、使用を中止して点検修理を依頼しましょう。
（電子部品の性能確保のため）

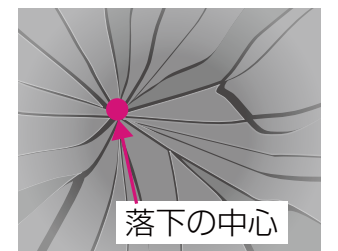
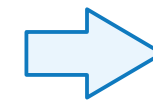
■上面操作部に熱いなべなどを置かない。

- 表示部が一時的に変色する場合や、上面操作部のシートがとける場合があります。

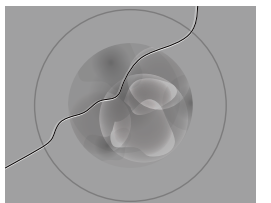
■トッププレートについて

トッププレートは熱変化に強い結晶化ガラスでできていますが、強化ガラスではありません。まれに割れることがあります。

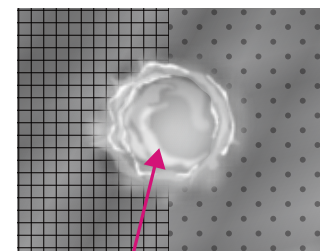
衝撃による破損

- 上に人が乗る。
- ビンやなべが落下し、角などにぶつかった。

衝撃による放射状破損

傷・変色による破損

ご使用に伴う細かい傷など ⇨ 熱と冷却 繰返しの加熱 ⇨ 次第にガラス内部のバランスを失う ⇨

稲妻のような亀裂

■ご使用に伴い細かい傷などが発生する事例

- なべをひきずった。なべ底に異物が付いていた。
- 鋭利な包丁やナイフを使用した。鋭利なヘラなどでこびりつき汚れを削り落とした。
- 必要以上の空焼きをした。そったなべや変形したなべを加熱した。
- なべ底にプラスチック破片などが付着したまま長く煮込み、かき混ぜ不足。
- 大根の切り口などの具材がなべ底に貼りつき、部分的にこげついて空焼き状態。
- ホーローなべで、かき混ぜ不足。（対流不足でなべ底のホーローがとけてくっつき、なべを移動したときガラスの表面が剥離）

ガラスはがれの例

トッププレートに傷やヒビができたら、使用を中止して修理依頼を
空焼きによって裏面の塗装が変色した場合も、トッププレート交換が必要になることがあります（有料）

IH豆知識

■切り忘れ防止機能について

調理中に最終操作をしてから、IHは45分、グリルは30分で動作が停止します。

■オートオフ機能について

調理後に主電源を自動で切る機能もあります。
待機電力ゼロの状態で、電力消費を抑えます。

■切り忘れ防止機能で切れないように、長く調理するときは、「切」タイマーを使う。

「切」タイマーがない機種もあります。

■空焼き自動停止機能

IHヒーターで温度が上がりすぎたときに自動停止します。
「U1」表示が出ますが、故障ではありません。

■使える機能を制限できる「ロック機能」について

ロック機能がない機種もあります。
各ロックの設定・解除方法は、それぞれの取扱説明書でご確認ください。

チャイルドロック	小さなお子様などのいたずら防止に
中央ヒーターロック	お留守番時の誤操作防止に

■温度過昇防止機能について

食材の分量が少ないときや、加熱しすぎのとき、なべ底やグリル庫内の温度上昇や、空焼きを防ぐために、火力が弱くなることがあります。

■ピークカット設定について

総消費電力を切り替え、電気が多く使われる時間帯に最大消費電力量を抑えることができる機種もあります。(取扱説明書や据付説明書でご確認ください)

■節電のために

- 適したなべで調理すると、熱効率が高くなります。
- ふた、落としぶた、圧力なべなど、上手に活用する。
- お手入れをこまめに行う。

消費電力について

■IHクッキングヒーターは電気をたくさん消費する!?

標準的な4名家族世帯にて、朝・昼・夕食に使用したIHクッキングヒーターの1ヶ月の電気代は、約850円です。(JEMA・IH調理器技術委員会調べ)
電気料金は、(社)全国家庭電気製品公正取引協議会「目安単価22円/kWh(税込)」から算出。<平成24年8月現在>

電磁波について

IHクッキングヒーターは電磁調理器ともいうため、ご心配されている方も多いのですが、数値で見ると、当社IHクッキングヒーターの場合、IHに適した最小なべ(ホーロー なべ底直径12cm)を置いて、本体から30cm離した位置で約5mGです。この値は、総務省や国際非電離放射線防護委員会(ICNIRP)のガイドライン値(270mG)を大幅に下回っています。基準の2%以下となり、テレビや冷蔵庫などの家電品と同じレベルです。(実測5mG/基準270mG=1.85%)

磁気に弱いものは近づけない

キャッシュカード、自動改札用定期券など
- ラジオ、テレビ、補聴器など受信障害の可能性

ご相談窓口・修理窓口のご案内（家電品）

取扱い・修理のご相談は、まず
お買上げの販売店へ

●お買上げの販売店にご依頼できない場合（転居や贈答品など）は、**各窓口** へお問い合わせください。

■お問合せ窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて

三菱電機株式会社は、お客様からご提供いただきました個人情報は、下記のとおり、お取り扱いします。

1.お問合わせ（ご依頼）いただいた修理・保守・工事および製品のお取り扱いに関連してお客様よりご提供いただいた個人情報は、本目的ならびに製品品質・サービス品質の改善、製品情報のお知らせに利用します。

2.上記利用目的のために、お問合わせ（ご依頼）内容の記録を残すことがあります。

3.あらかじめお客様からご了解をいただいている場合および下記の場合を除き、当社以外の第三者に個人情報を提供・開示することはありません。
　①上記利用目的のために、弊社グループ会社・協力会社などに業務委託する場合。
　②法令等の定める規定に基づく場合。

4.個人情報に関するご相談は、お問合せをいただきました窓口にご連絡ください。

ご相談窓口 家電品の購入相談・取扱い方法　受付時間365日24時間

●三菱電機お客さま相談センター

フリーコール　いつもサンキュー　365日
0120-139-365（無料）

携帯電話・PHS・IP電話の場合	
三菱電機お客さま相談センター 〒154-0001 東京都世田谷区池尻 3-10-3 FAX（03）3413-4049（有料）	(03) 3414-9655（有料）

■ご相談対応
平　日
9：00～19：00
土・日・祝・弊社休日
9：00～17：00
上記以外の時間は受付のみ可能です。

修理窓口 家電品の修理の問合せ・修理の依頼　受付時間365日24時間

●三菱電機修理受付センター

フリーダイヤル
0120-56-8634（無料）

インターネット
www.melsc.co.jp

空メールの送り先：
fc8634@melsc.jp
またはバーコードからアクセス。
URLをメール返信します。

携帯電話・PHS・IP電話の場合		
北海道・東北 関東甲信越	東日本 修理受付センター FAX (03) 3424-1115（有料）	(03) 3424-1111（有料）
東海・北陸・関西 中国・四国・九州	西日本 修理受付センター FAX (06) 6454-3900（有料）	(06) 6454-3901（有料）

●所在地、電話番号などについては変更になることがありますので、あらかじめご了承願います。　K11A

●電話番号をお確かめのうえ、お間違えのないようにおかけください。

※取扱説明書ダウンロードや新製品情報などはこちらで。
●「三菱 IH クッキングヒーター」のホームページ
www.MitsubishiElectric.co.jp/ih-cooking

暮らしと設備の
総合情報サイト［WIN²K］
www.MitsubishiElectric.co.jp/wink

三菱電機株式会社

三菱電機ホーム機器株式会社

〒369-1295 埼玉県深谷市小前田1728-1

ZT790Z775H05